仕　様

電子レンジ	消費電力	1.41 kW
	高周波出力	950 W※1 500～100 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
トースター	消費電力	1.33 kW
	ヒーター出力	1.28 kW
オーブン	消費電力	1.33 kW
	ヒーター出力	1.28 kW
	温度調節範囲	発酵(40 ℃)・100～230 ℃ ●このオーブンレンジの230℃の温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
電源	交流100 V (50–60 Hz共用)	
質量	約10.2 kg	
寸法	外形	幅455 mm×奥行352 mm×高さ293 mm
	庫内	幅269 mm×奥行288 mm×高さ165 mm (丸皿〈ターンテーブル〉直径270 mm)

消費電力量の目安

区分名※2	B:オーブンレンジ (ヒーターの露出があるもので30L未満のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.4 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	10.4 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	69.8 kWh／年

※1 高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大1分30秒)であり、調理中自動的に500Wに切り替わります。この機能は直接 1 あたため ボタンを押してあたためるとき、8-9 飲み物 ボタンの「8 牛乳・コーヒー」、「9 酒かん」で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。(表示部「0」表示のときは約0.8W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか	●丸皿が回転しない。 ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1P30
F0909-0
Printed in China

Panasonic

とろけるプリン (P.42)

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番 NE-M152
NE-M15E6

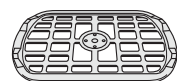
※品番:NE-M152

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■ 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ ご使用前に「安全上のご注意」(4～9ページ)は必ずお読みください。
■ 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。

まず、付属品の確認を!

付属品

丸皿受け台(あみ)1枚
品番: A201F-1E60

常に庫内に
セットしておきます。

取り付けかた➡ P.10

丸皿(ターンテーブル)1枚
品番: A0601-1E60S

角皿1枚
品番: A0603-1N30

別売品

転倒防止金具C

品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

希望小売価格は2009年9月現在

付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.club.panasonic.jp/mall/sense/

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、自動で電源が切れます。(「0」表示が消える)
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。(約2〜6分)

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉することで電源が入ります。(表示部に「0」と表示します)

「M」表示モード(店頭用モード): 表示部に「M」と表示されているときは調理できません。➡ P.11
【解除方法】① レンジ ボタンを1回押す。 ② 1 あたため・スタート ボタンを4回押す。
③ 取消 ボタンを4回押す。

目次

※おもちはオーブン庫内が大きく、ヒーターとの距離が離れているため焼けません。

取り扱い説明編

ご使用前に

使いかた

必要なときに

メニュー編

レシピは記載していません。

◆の付いているメニューは、
「自動メニュー」ボタンでできるメニューです。

●の付いているメニューは、
辻調グループ校大庭浩男先生(洋菓子)
監修のメニューレシピです。

- 本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。
  写真は盛り付け例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。
  分量を変えると上手にできない場合があります。

レシピなど、お役立ち情報を満載! パナソニックのホームページ: http://panasonic.jp

安全上のご注意　必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

🚫	してはいけない内容です。
❗ ⏚	実行しなければならない内容です。
⚠	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は

お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口(➡ P.10)**・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない**

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら

まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口(➡ P.10)**はふさがない**

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は

- ●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.10
- ●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- ●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.9

⚠ 警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない
- ●指定分量※以外の食品
- ●100g未満の食品をあたためる場合

➡ レンジ ボタンで様子を見ながら加熱する。

※ 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

レンジ ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、 8-9 飲み物 ボタンを1度押し、「8 牛乳・コーヒー」で加熱する。➡ P.24
- ●お酒を自動であたためるときは、必ず、 8-9 飲み物 ボタンを2度押し、「9 酒かん」で加熱する。➡ P.24

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

レンジ ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

⚠ 警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いたプラグは使わない

破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

修理は販売店にご相談ください。

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります

お手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 丸皿が回転しない。
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにコンセントから電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

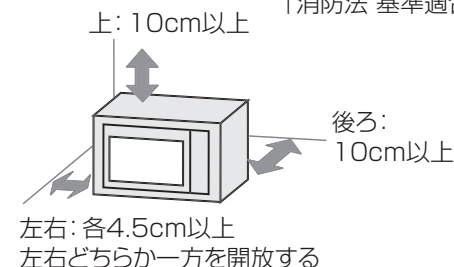
過熱による焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	4.5 (どちらか一方を開放)		(開放)	10	0

「消防法 基準適合」

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

- **転倒防止金具C(別売)をご利用ください。** ➡ P.2

次ページへつづく

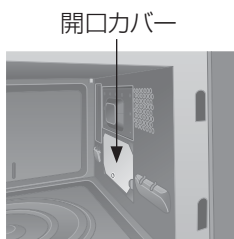
⚠ 注意

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

開口カバーを外さない

火花が飛び、発火・発煙の原因になります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして、鎮火を待ってください。
①［取消］ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは

水や消火器で消火し、必ず、お買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない

やけどのおそれがあります

●特に、本体や丸皿、角皿は高温になります。

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の丸皿や角皿を急冷するとき

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

●角皿の出し入れには、お手持ちのミトンなどを使う。
●角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
●調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
（残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml）

⚠ 注意

金属容器・付属の丸皿、角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙・ドアガラスの割れのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブン（発酵）以外では使わない。

丸皿に衝撃を加えない

破損して、けがをするおそれがあります

●特に食器の出し入れのとき丸皿のふちに当たらないようにしてください。

付属の丸皿受け台（トースト用あみと兼用）（➡ P.2）**の上に、直接魚や肉を置いたり、バター・ジャムを多量に塗ったパンを焼いたりしない**

油脂などが底面に落ち、発火するおそれがあります

お弁当をあたためるときは

直接［1 あたため］ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●［5 お弁当］ボタンであたためる。
➡ P.22

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移してください。アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食品などが入っていない状態で、動作させないでください。
異常高温による故障の原因になります。容器や付属品だけでも動作させないでください。

ヒーター調理後は

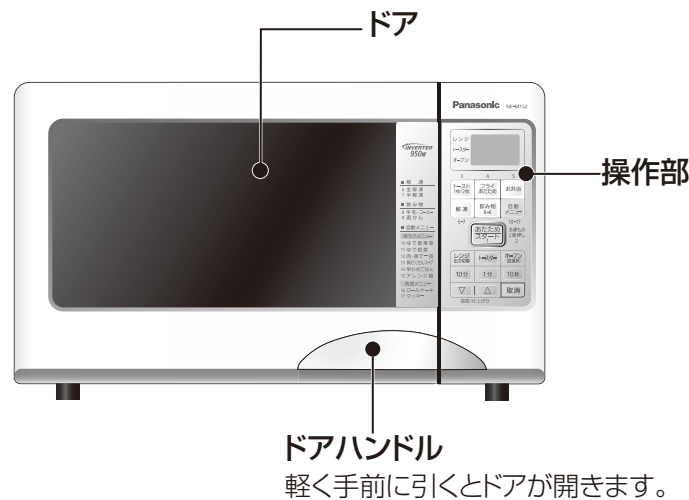
■丸皿や角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れしてください。
片手だけでは、落とすおそれがあります。

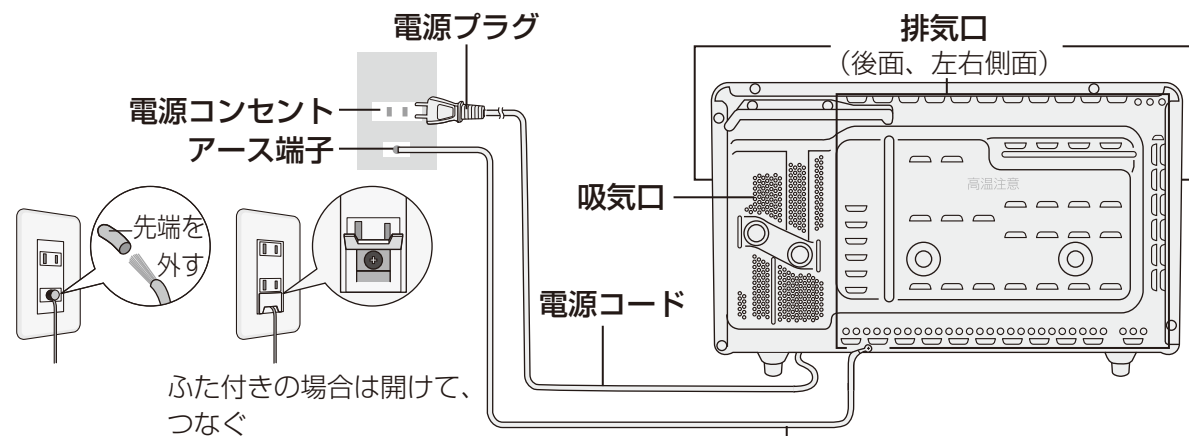
さびの原因になります

■庫内に付着した油や食品を放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

各部の名前

※本書で記載しているイラストは品番NE-M152で説明しています。
NE-M15E6は本体、操作部の色が異なります。

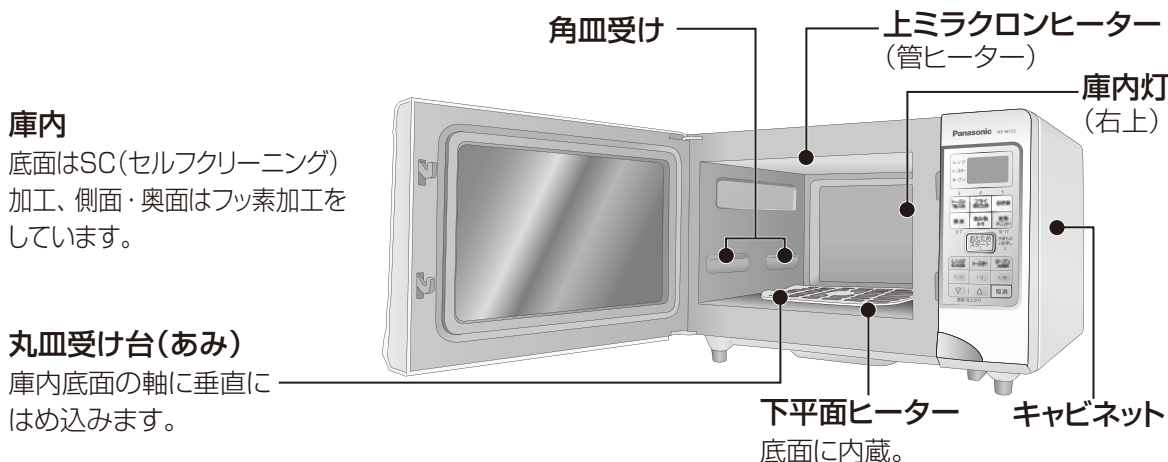
軽く手前に引くとドアが開きます。

ドアパネル

自動メニュー名と番号を記載しています。

※アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

アース線※
必ずアース端子に取り付ける

庫内
底面はSC（セルフクリーニング）加工、側面・奥面はフッ素加工をしています。

丸皿受け台（あみ）
庫内底面の軸に垂直にはめ込みます。

下平面ヒーター
底面に内蔵。

操作部

※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
レンジ ボタンを押し、1 あたため・スタート ボタンを4回押します。
さらに 取消 ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。

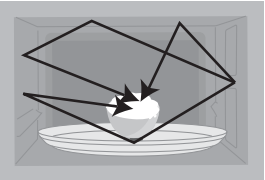
あたため・スタートボタン
- ごはんやおかずをあたためるときに使います。
  ➡ P.14～17
- 調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

自動メニューボタン
➡ P.18～25、35～39、46、47
時間・温度設定が不要なボタンです。
3 トースト 1枚/2枚 ボタンは枚数設定をします。

手動メニューボタン
（レンジ ボタン、トースター ボタン、オーブン ボタン）
➡ P.26～33
食品の状態や仕上げに応じて、時間や温度設定が必要なボタンです。

時間ボタン
手動メニューの加熱時間の設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

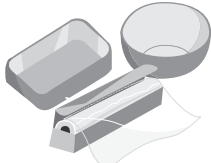
温度/仕上がり調節ボタン
オーブン調理の温度設定に使います。
また、直接 1 あたため ボタンを押してあたためるときや自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使います。

取消ボタン
途中で調理をやめたいときや、ボタンを押し間違えたときに使います。
※調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
再度 スタート ボタンを押します。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ
500～100W

レンジ加熱

使える容器

◯ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

◯ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

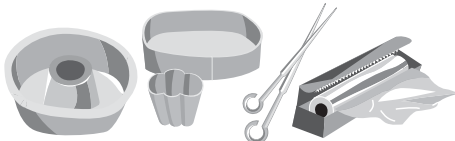
●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

オーブン/発酵、トースター

ヒーター加熱

使える容器

◯ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

◯ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

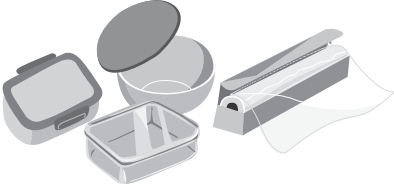
●ヒーターを使う加熱でも
- ●付属の丸皿… 〔3トースト 1枚/2枚〕 ボタンでは使えません。
- ●付属の角皿… 〔トースター〕 ボタン、〔3トースト 1枚/2枚〕 ボタンでは使えません。

使えない容器

✕ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。

➡ 安全上のご注意 P.9

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

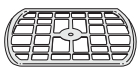
✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属の角皿や丸皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

✕は使えません。

加熱方法	丸皿受け台（トースト用あみ）
レンジ	◯
オーブン（発酵）	◯
トースター	◯

●丸皿受け台（トースト用あみ）は常に庫内にセットしておきます。

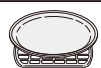
加熱方法	角皿
レンジ	✕
オーブン（発酵）	◯
トースター	✕

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

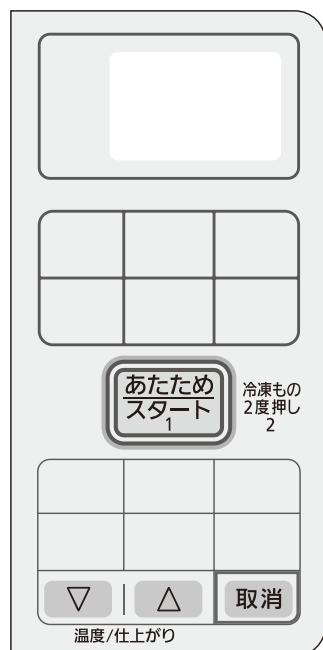
加熱方法	丸皿
レンジ	◯
オーブン（発酵）	◯
トースター	◯

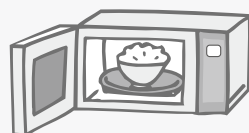
ごはん・おかずをあたためる

（室温・冷蔵もの）

付属品

レンジ加熱

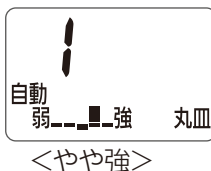
冷蔵ものは ▽△ 温度／仕上がり ボタンで
<やや強>に合わせます。

例）ごはんを1杯あたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
（使える容器 ➡ P.12
食品の分量 ➡ P.15）

2 あたため スタート 1 を1度押し、スタートする

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ | △ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に設定ができます。
- **冷蔵ものは<やや強>に合わせます。**

<やや強>

途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたりして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

1 あたため ボタンで加熱できない食品は

- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品**
  レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。 ➡ P.48
  市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

ラップをする		ラップをしない		
蒸し物 カレー シチュー 煮魚	・しゅうまいなどの蒸し物 ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった食品など	ごはん 汁物 どんぶり		・ごはん ・みそ汁・スープ※
		いため物 ハンバーグ 焼き物 フライ 天ぷら		・野菜いため、焼きそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・フライ、天ぷら
		煮物		・肉じゃがなど

※粒入りのスープは、ラップをして レンジ ボタンの500Wであたためてください。 ➡ P.48

ごはん物 分量 100～600g

ごはん
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

チャーハン、ピラフ
油を使ったごはん物もふた（ラップ）なしで加熱する。

汁物 分量 100～600g

- 陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。
- ポタージュスープは吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱する。

どんぶり物 分量 300～400g

汁けの多いときは、ラップをして加熱する。

煮物・蒸し物 分量 100～600g

- 深めの耐熱容器で加熱する。
- カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。

上手にあたためるには…

- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。（破裂のおそれ）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）
- でき上がりは容器の重さ・加熱前の食品の温度で変わるため ▽△ 温度／仕上がり ボタンで調節する。

⚠ 警告

直接 1 あたため ボタンを押してあたためるときは

- **100g未満の食品はあたためない**
  発火・発煙するおそれがあります
  レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。 ➡ P.48
- **粒入りスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。 ➡ P.48

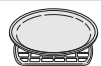
⚠ 注意

直接 1 あたため ボタンを押してあたためるときは

- **お弁当はあたためない**
  容器の変形や溶けのおそれがあります
  - ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出して 5 お弁当 ボタンで加熱してください。 ➡ P.22

使いかた

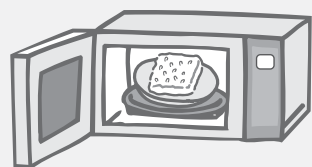
ごはん・おかずをあたためる
（冷凍もの）

付属品

レンジ加熱

冷凍のカレー・シチューは
▽△ 温度／仕上がり ボタンで<強>に合わせます。

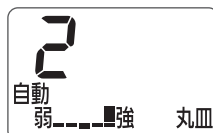
例）冷凍ごはんをあたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
（使える容器 ➡ P.12
食品の分量 ➡ P.17）

2 あたため スタート を2度押し、スタートする

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ △ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に設定ができます。
- **冷凍のカレー・シチューは<強>に合わせます。**

<強>

途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたりして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

冷凍ものはラップをする

冷凍もの
（フライ類を除く）

ごはん物　分量　100〜300g

冷凍したごはんは
ラップに包み、容器にのせる。
冷凍ピラフはよくほぐし容器に入れる。
冷凍焼きおにぎり
重ならないように容器に入れる。

カレー・シチュー　分量　100〜500g

▽△ 温度／仕上がり **ボタンで<強>に合わせる。**
深めの容器に入れて加熱後必ず混ぜる。

汁物　分量　100〜700g

広口のスープ皿か深めの容器で加熱する。
加熱後混ぜる。
冷凍ポタージュスープ
吹きこぼれやすいので、様子を見ながら加熱してください。

蒸し物　分量　100〜400g

冷凍しゅうまい
乾燥防止のため水をふりかけ、
ラップでゆったりおおう。

あんかけ料理　分量　100〜500g

冷凍の八宝菜、酢豚など
深めの容器に入れて加熱する。
加熱後混ぜる。

ハンバーグ　分量　100〜500g

ソースは焦げ付くため別にあたため、
加熱後かける。

手動で加熱するときの設定時間 ➡ P.48

上手にあたためるには…

- 冷凍食品は耐熱容器に移し替えて。（容器を使用しないと、ぬるく仕上がります）
また容器の重さなどで仕上がり温度が変わるため ▽△ 温度／仕上がり ボタンで調節する。
- ラップは、容器のふちにぴったりと、食品部はゆったりとおおう。（破裂のおそれ）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）

上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。

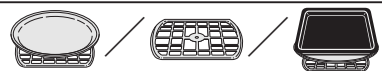
⚠ 警告

直接 1 あたため ボタンを押してあたためるときは

- **100g未満の食品はあたためない**
発火・発煙するおそれがあります
レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.48
- **粒入りスープはあたためない**
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.48

使いかた

自動メニューで調理 自動メニュー3～17

付属品

自動メニューで調理するときは、必ず下記のページをご覧ください。
気を付けていただきたいこと、上手にお使いいただくためのコツなどを掲載しています。

1 食品または飲み物を入れる

2

■3 トースト 1枚/2枚

を押して枚数を合わせる

1枚の場合

■4 フライあたため

を押す

■5 お弁当

を押す

■6-7 解凍

を押して
メニュー番号を合わせる

6 全解凍の場合

■8-9 飲み物

を押して
メニュー番号を合わせる

9 酒かんの場合

■10-17 自動メニュー

を押して
メニュー番号を合わせる

10 ゆで葉果菜の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ | △ **を押して仕上がりを選ぶ**

強弱3段階または5段階の設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に設定ができます。

<強>

※メモリー機能

3 トースト 1枚/2枚 ボタン、8-9 飲み物 ボタンを選んだ場合、「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

3

を押し、スタートする

途中で残り時間を表示します。（3 トースト 1枚/2枚 ボタン以外）

ピッピッ…と5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器や丸皿などが熱くなっています。ふきんやお手持ちのミトンなどを使って、気を付けて取り出してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
（8-9 飲み物 ボタン以外。8-9 飲み物 ボタンの追加加熱は➡ P.24）
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。

- 手動メニューで追加できる時間：各使いかたページの最大設定時間になります。
- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページ（P.20～25）を見ながら再度加熱してください。

3 トースト 1枚/2枚　ヒーター加熱

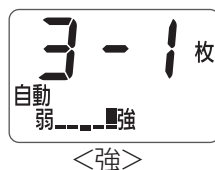
付属品　（丸皿は不要です）

食パン、冷凍食パンが1～2枚焼けます。
フランスパンも食パンと同じ厚さに切って焼くことができます。

置きかた

- 食パン2枚は横一列に、フランスパンなどは、中央を避けて周囲に並べます。
- 1枚だけ焼く場合は、中央を避け、片方に寄せて焼きます。

冷凍食パンを焼くときは

[▽△ 温度／仕上がり] ボタンで<強>に合わせます。
※「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

<強>

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、[トースター] ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

- **トーストするときは丸皿は使わないでください。**底面に焼き色がきれいに付きません。
- パンの種類・大きさ・厚さにより焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。
- 加熱後はすぐに取り出してください。食品が焦げすぎる場合があります。

4 フライあたため　レンジ+ヒーター加熱

付属品

揚げ調理済みのフライや天ぷらのあたためなどに。

あたためのコツ

分量は、1度に100～250gまで。

置きかた

丸皿に揚げ調理済みのフライを重ならないように直接のせる。

冷蔵庫で保存していたフライをあたためるときは [▽△ 温度／仕上がり] ボタンで<強>に合わせます。

天ぷらをあたためる

[▽△ 温度／仕上がり] ボタンで<弱>に合わせる。

加熱後、食品の底面がべたつくときは、
キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

<弱>

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、[トースター] ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

容器、包装（ラップ）は、必ず取り外して
食品は丸皿に直接のせるか、オーブンシートを敷いてのせてください。

5 お弁当

レンジ加熱

付属品

お弁当をあたためるときに使います。

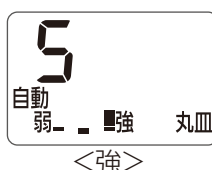
あたためのコツ

あたためかたは

- 包装しているラップやふたを必ず外します。
- あたためるときは1個ずつあたためます。
  2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

あたためることのできるお弁当

- コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、どんぶり物、スパゲティーなど。
  (ただし、丸皿からはみ出さないサイズ)
  また、どんぶり物など、ごはんが多い場合は ▽△ 温度／仕上がり ボタンで
  <強>に合わせます。
- **冷蔵庫に保存した場合は、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。**

<強>

あたためることのできないお弁当

- お弁当屋さんのお持ち帰り弁当。(耐熱の弱い容器があるため。➡ P.12)
- コンビニエンスストアーで売っていても
  1種類ずつ小分けしてあるおそうざい(から揚げ・しゅうまい)、おにぎりなどは
  5 お弁当 ボタンではあたためられません。
  レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.48

お弁当の具によりあたたまりかたが異なります

- フライや天ぷらなどの揚げ物は熱めに仕上がります。
- ハンバーグなど厚みのある具は少しぬるめに仕上がります。
- サラダや漬物もあたたかくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

6 全解凍、7 半解凍

レンジ加熱

付属品

肉や魚の解凍に使います。
全解凍・半解凍を使い分けましょう。

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、すぐに加熱調理する場合に適しています。 ●形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。	**少し固めで、包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** ●さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

解凍のコツ

- 分量は、1度に100～500gまで。
- 自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。
  レンジ ボタンの100Wで様子を見ながら解凍してください。➡ P.48
- **ラップを外して、トレーにのせたまま庫内に入れます。**
- 発泡スチロールのトレーがないときは丸皿にラップやキッチンペーパーを広げ、
  その上に食品をのせてください。**お皿や容器を使用すると自動では上手に解凍できません。**
- 家庭用冷凍庫から出してすぐに解凍してください。
- **温度の上がった食品は、 レンジ ボタンの100Wで解凍してください。**
  自動では上手に解凍できません。
  (例)・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  ・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、 レンジ ボタンの100Wで様子を見ながら加熱します。

6-7 解凍 ボタンで解凍できない冷凍野菜は
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.48

上手に解凍するには、まず上手な冷凍から!

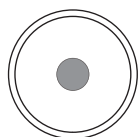
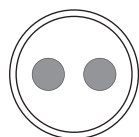
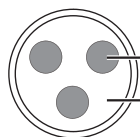
- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く(3cm以内)、平たくして厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

8 牛乳・コーヒー、9 酒かん

レンジ加熱

付属品

置きかた

■1杯　■2杯　■3杯

8-9 飲み物 ボタンであたためるときは

- 1度に1～3杯まであたためられます。
- 容器の8分目まで入れてください。
- 2杯以上は分量をそろえてください。
- 加熱前、加熱後は必ず混ぜてください。

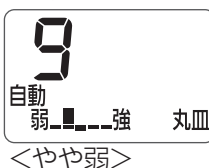
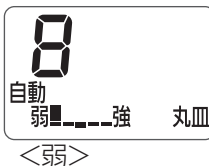
※「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

牛乳・コーヒーのあたためは

- **1杯の分量は200mlが基準**
- **加熱前の温度の基準**
  牛乳：冷蔵庫温（約8℃）
  コーヒー：室温（約20～25℃）
  牛乳、コーヒーともに基準より温度が高いときは レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

※次のようなときは ▽△ 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

<弱>

容器が厚く重いとき	▶	<弱>または<やや弱>

お酒のあたためは

- **1本の分量は180ml、加熱前の温度は約15℃が基準**

※次のようなときは ▽△ 温度／仕上がり ボタンで合わせます。

<やや弱>

条件		設定
●保存温度が高いとき（夏場など） ●人肌の温度にしたいとき	▶	<弱>または<やや弱>
●加熱前の温度が低いとき（冷蔵庫保存、冬場など） ●熱かんにしたいとき	▶	<強>または<やや強>

■加熱不足のときは追加加熱をする
レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、 8-9 飲み物 ボタンの「8 牛乳・コーヒー」または「9 酒かん」で加熱する。

突沸

10 ゆで葉果菜、11 ゆで根菜

レンジ加熱

付属品

野菜をゆでるときのコツ

- 直接ラップに包んで丸皿にのせます。皿などの容器は使わないでください。
- アクの強い野菜は加熱前や、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。しっとりと仕上がります。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。
  ▽△ 温度／仕上がり ボタンで調節してください。

10. ゆで葉果菜

- 分量は、100～500gまで（ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などは300gまで）

葉菜

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に切り込みを入れる。
加熱後、流水にさらしアクを取る。

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。加熱後、手早く冷水に取る。

果花菜

かぼちゃ・なすなど
大きさをそろえて切る。
かぼちゃは厚めに。なすは塩水につけてアク抜きをする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きをする。

使いかた

11. ゆで根菜

- **分量は、100～500gまで**

にんじん
輪切りや、いちょう切りにして水にくぐらせる。

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように丸皿にのせる。
切って使うときは、皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。上下に重ねないようにラップで包む。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、 レンジ ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

⚠ 警告

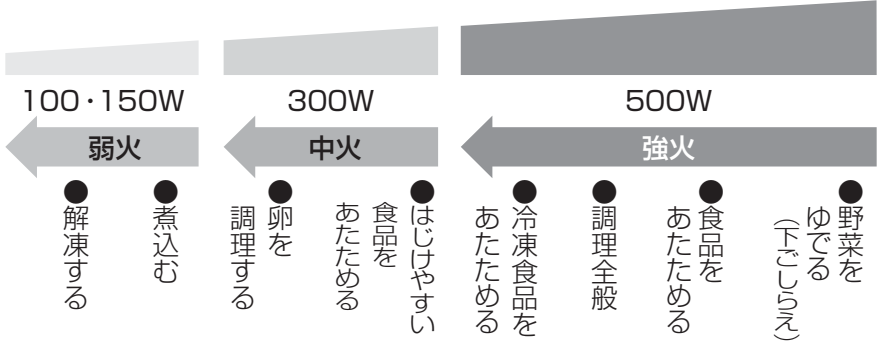
10 ゆで葉果菜、11 ゆで根菜では

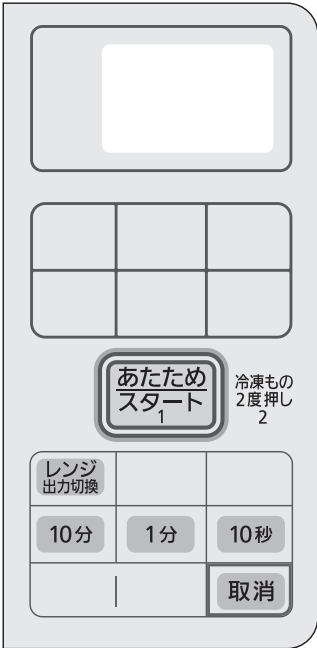
●容器を使用して加熱しない
容器を使用すると加熱しすぎになり、食品が発火や発煙するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
  発火や発煙のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
  火花が出て焦げることがあります
  ➡ レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。

レンジ

付属品

■レンジの出力を使い分けましょう

500～100W　レンジ加熱

例）「300W　10分」で調理するとき

ピピッ…と5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

連動調理（出力を組み合わせる）　レンジ加熱

レンジ ボタンの500Wでひと煮たちさせ、300Wか150W、100Wで煮込みます。
炊き込みごはんなどに。

例）「500W　10分」➡「150W　60分」で調理する

■出力ごとの最大設定時間

500、300W	30分
150、100W	300分

- 連動調理も最大設定時間は変わりません。
- 加熱時間の目安➡ P.48

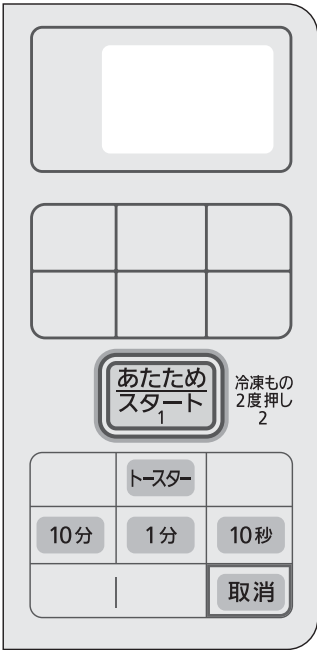
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19

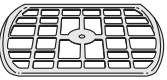
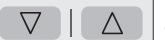
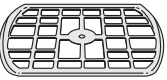
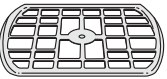
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、レンジ ボタンで出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

使いかた

トースター

付属品 または ヒーター加熱

例）「トースター」10分で調理するとき

ピッピッ…と5回鳴ったら

でき上がり

●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。

●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、トースター ボタンで様子を見ながら加熱します。

オーブン（発酵）

丸皿と角皿の選択について

丸皿で調理するとき

使用する皿	操作と表示
	1 オーブン皿選択 を1度押して丸皿を選ぶ　角皿 ▶丸皿
	2 ▽ △ を押して温度を合わせる　丸皿
	3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる
	4 あたため スタート を押し、スタートする

角皿で調理するとき

使用する皿	操作と表示
	1 オーブン皿選択 を2度押して角皿を選ぶ　▶角皿 丸皿
（必ず丸皿も入れる）	2 ▽ △ を押して温度を合わせる　角皿 丸皿
	3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる
	4 あたため スタート を押し、スタートする

お願い

角皿で調理する場合は、必ず丸皿も入れてください。

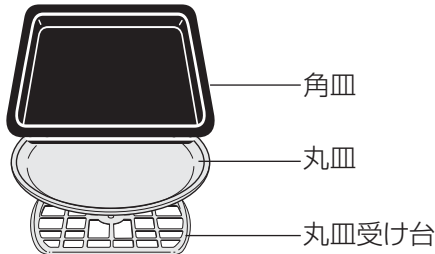
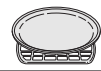
丸皿を回転させ、角皿に熱をまんべんなく伝えるため必要です。

角皿

丸皿

丸皿受け台

使いかた

次ページへつづく

オーブン 予熱あり　ヒーター加熱

付属品 または

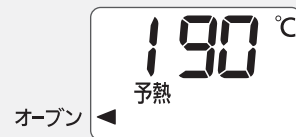
例）190℃予熱あり、角皿で20分調理するとき

予熱するとき、丸皿や角皿、食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン皿選択 を2度押して角皿を選ぶ

操作と表示 ➡ P.29

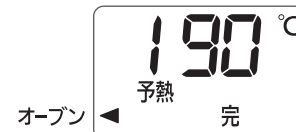
2 ▽ △ を押して温度を合わせる

- 100〜230℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が90℃以上のとき）は電気部品保護のため、210℃以上の設定はできません。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

3 あたためスタート を押し、スタートする

- 予熱が始まります。
- 予熱時間の目安
  150℃: 約3分、200℃: 約5分、230℃: 約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

4 ドアを開けて食品を入れる

（角皿で調理する場合は、必ず丸皿も入れる）

5 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

6 あたためスタート を押し、スタートする

- 途中、❷と同じ操作で設定温度を変更できます。
- オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

オーブン 予熱なし(発酵)　ヒーター加熱

付属品 または

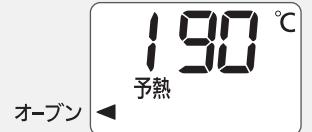
1 食品を入れる （角皿で調理する場合は、必ず丸皿も入れる）

2 オーブン皿選択 を2度押して角皿を選ぶ

操作と表示 ➡ P.29

3 ▽ △ を押して温度を合わせる

角皿で40℃（発酵）のとき

- 40℃、100〜230℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が90℃以上のとき）は電気部品保護のため、210℃以上の設定はできません。
- 40℃は発酵に使用する温度です。

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：120分
- **❸の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。**

5 あたためスタート を押し、スタートする

- 途中、❸と同じ操作で設定温度を変更できます。
- オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。

- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、オーブン ボタンを押して、使っていた皿（丸皿または角皿）を選び、予熱なしで様子を見ながら加熱します。

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

角皿スチーム

付属品 ヒーター加熱

例）190℃予熱あり、角皿スチームで20分調理するとき

予熱するとき、丸皿や角皿、食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン皿選択 を2度押して角皿を選ぶ

操作と表示 ➡ P.29

2 ▽｜△ を押して温度を合わせる

- 100～230℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が90℃以上のとき）は電気部品保護のため、210℃以上の設定はできません。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

190℃ 予熱 オーブン ◄

3 あたため スタート1 を押し、スタートする

- 予熱が始まります。
- 予熱時間の目安
  150℃: 約3分、200℃: 約5分、230℃: 約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

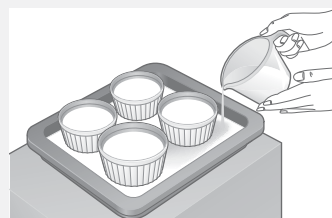
ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

190℃ 予熱 完 オーブン ◄

4 分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める

（ペーパータオルを敷く理由）
- 型や容器のすべり止めのため。
- ペーパータオルに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
- 食品への湯のあたりを均一にするため。

5 角皿に食品をのせる。湯こぼれ防止のために台の上に角皿を置いて湯を張る（右図参照）

6 庫内に丸皿を入れ、次に ❺ で用意した角皿を入れる

- 丸皿や角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。
- やけどをしないように、角皿（湯）の扱いには十分にご注意ください。

7 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

8 あたため スタート1 を押し、スタートする

- 途中、❷と同じ操作で設定温度を変更できます。
- オーブン ボタンを押すと3秒間、設定温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら **でき上がり**

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

角皿スチームを上手にお使いいただくために

張る湯の温度は50℃（お風呂より少し熱めの温度）
湯の温度が極端に違うと茶わん蒸しなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、オーブン ボタンを押して角皿を選び、予熱なしで様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける
やけどのおそれがあります
- 角皿の出し入れには、お手持ちのミトンなどを使う。
- 角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
（残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml）

MENU編

使用ボタン	
付属品と加熱時間の目安	

アイデアクッキング

いちごジャム

材料
いちご(へたを取る) …200g
Ⓐ 砂糖………………100g
　 レモン汁……… 小さじ1
　 サラダ油……… 1〜2滴

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。ふたなしで丸皿の中央に置き、レンジ ボタンの500Wで**約12〜16分**加熱。
途中で2〜3回かき混ぜる。
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

バター・チョコを溶かす

●**バター**
耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿の中央に置く。50gにつき、レンジ ボタンの500Wで**約30〜50秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。
●**チョコレート**
耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで丸皿の中央に置き、レンジ ボタンの300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

豆腐の水切り

揚げ物やいため物に使いたいときに。皿にのせて、ラップなしで丸皿の中央に置く。
1丁(約400g)につき、レンジ ボタンの300Wで**約4〜5分**加熱。ふきんで水けをふき取る。

早ラクメニューで使用する容器について

使用する容器の大きさなどは下記の内容をお守りください。

「13 具だくさんスープ」
「15 アレンジ麺」

耐熱ガラス製ボール

「14 早わざごはん」

陶器製の丼鉢

●豚汁➡ P.37
ラップをして加熱してください。

●野菜たっぷりトマトスープ➡ P.37
●ラップなしで加熱してください。
●小さい(浅い)容器を使用するとふきこぼれることがあります。

●あんかけラーメン➡ P.38
ラップをして加熱してください。

●カレーピラフ➡ P.38
●なめたけの炊き込みごはん➡ P.39
●ラップをして加熱してください。
●小さい(浅い)容器を使用するとふきこぼれることがあります。
また、極端に重たい容器(キャセロールなど)や、軽い容器は炊き上がりが悪くなります。
●左記の耐熱ガラス製ボールを使用することもできます。そのときは、仕上がり<強>に合わせて加熱してください。

早ラクメニュー

キャベツときのこのサラダ

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「10 ゆで葉果菜」
付属品と加熱時間の目安	約3分

材料(1人分) カロリー 約32kcal／塩分 0g
(ドレッシングのカロリー・塩分は含んでいません)
キャベツ………………100g
(一口大に切る)
しめじ(ほぐす)…………50g
お好みのドレッシング … 適量

1 加熱する
キャベツとしめじをラップで包み、丸皿の中央に置く。

「10 ゆで葉果菜」

加熱後、器に移してお好みのドレッシングであえる。

●**手動のときは**
レンジ ボタンの500Wで約2分30秒〜3分。

ポテトサラダ

レンジ加熱

使用ボタン	早ラクメニュー「11 ゆで根菜」
付属品と加熱時間の目安	約4分30秒

材料(1人分) カロリー 約261kcal／塩分 約1.3g
じゃがいも ………1個(150g)
ハム(5mm幅に切る) … 1枚
たまねぎ(薄切り)……⅛個(25g)
Ⓐ マヨネーズ…… 大さじ1
　 塩、こしょう………… 少々

1 下ごしらえをする
たまねぎは、塩少々(分量外)でもみ、水で洗い、水けを切る。

2 加熱する
水洗いしたじゃがいもをラップで包み、丸皿の中央に置く。

「11 ゆで根菜」

3 仕上げる
加熱後、取り出し、皮をむいてフォークなどで粗くつぶす。たまねぎ、ハムとともにⒶであえる。

●**手動のときは**
レンジ ボタンの500Wで約4分〜4分30秒。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.27

さけのホイル焼き　みそバター風味

ヒーター加熱

材料（1人分）　カロリー 約263kcal ／塩分 約2.3g

生ざけ切り身 ………… 1切れ(80～100g)
塩、こしょう……………… 少々
しめじ（ほぐす） ………… 20g
ピーマン（輪切り）……… 10g
キャベツ ………………… 30g
（太めのせん切り）
Ⓐ みそ…………… 小さじ2
　 みりん ………… 小さじ2
　 （合わせておく）
バター………………… 10g

使用ボタン	早ラクメニュー「12 肉・魚で一品」
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約24分

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、しばらくおく。（約5分）

2 ホイルに包む
25cm角に切ったアルミホイルの中央にキャベツを敷き、その上に**1**をのせ、しめじ、ピーマンをのせる。Ⓐをかけて、バターをのせて包む。

3 焼く
丸皿の中央を避けて、置く。

 3度押す →
「12 肉・魚で一品」

●手動のときは
オーブン ボタンの丸皿・210℃予熱なしで約24～28分。

豚汁

レンジ加熱

材料（1人分）　カロリー 約189kcal ／塩分 約1.2g

豚バラ薄切り肉 ………… 40g
たまねぎ（せん切り）…… 20g
にんじん（せん切り）…… 20g
しめじ（ほぐす） ………… 30g
青ねぎ（小口切り）……… 少々
水…………………… 180ml
だしの素 ………………… 少々
みそ※ ……………… 大さじ1
※「だし入り」を使用する場合は、「だしの素」は不要。

使用ボタン	早ラクメニュー「13 具だくさんスープ」
付属品と加熱時間の目安	約10分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.34

1 材料を合わせて、加熱する
肉を2cm幅に切る。
耐熱ガラス製ボール（➡ P.34）に、みそと青ねぎ以外の材料を入れてラップをし、丸皿の中央に置く。

 4度押す → あたためスタート
「13 具だくさんスープ」

2 仕上げる
加熱後、取り出し、みそを溶かす。
全体を混ぜて青ねぎを散らす。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約10分。

ハンバーグと冷凍野菜のチーズ焼き

材料（1人分）　カロリー 約463kcal ／塩分 約1.8g

Ⓐ 合びき肉………… 100g
　 フライドオニオン
　 …………… 5g（小さじ2）
　 パン粉………… 大さじ1
　 牛乳…………… 小さじ2
　 デミグラスソース … 30g
　 塩、こしょう………… 少々
冷凍洋風野菜ミックス
…………………………… 80g
ナチュラルチーズ ……… 30g
（ピザ用）

使用ボタン	早ラクメニュー「12 肉・魚で一品」
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約24分

1 下ごしらえをする
冷凍野菜に湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 ハンバーグを作る
ボールにⒶを入れてよく混ぜ合わせて、厚さ1.5cmの小判形にまとめる。

3 焼く
ハンバーグを直径約15cmのグラタン皿に入れて、周囲に冷凍野菜を置き、チーズをかける。
グラタン皿を丸皿の中央に置く。

 3度押す →
「12 肉・魚で一品」

●手動のときは
オーブン ボタンの丸皿・210℃予熱なしで約24～28分。

野菜たっぷりトマトスープ

レンジ加熱

材料（1人分）　カロリー 約177kcal ／塩分 約1.8g

冷凍洋風野菜ミックス … 60g
たまねぎ………………… 30g
（1cmの角切り）
水煮大豆………………… 30g
ベーコン（1cm幅に切る） …1枚
トマトジュース ……… 100g
水…………………… ¼カップ
チキンコンソメ ………… ¼個
砂糖………………… 小さじ½

使用ボタン	早ラクメニュー「13 具だくさんスープ」
付属品と加熱時間の目安	約10分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.34

1 下ごしらえをする
冷凍野菜に湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 材料を合わせて、加熱する
耐熱ガラス製ボール（➡ P.34）に、すべての材料を入れてラップなしで、丸皿の中央に置く。

 4度押す → あたためスタート
「13 具だくさんスープ」

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約10分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.27（レンジ）、P.31（オーブン）

早ラクメニュー

カレーピラフ

レンジ加熱

材料（1人分）	カロリー 約341kcal ／塩分 約2.5g
米 ……… 75g（½合）	Ⓐ カレー粉 ……… 小さじ½
熱湯 ……… 120ml	Ⓐ 塩 ……… 小さじ¼
あらびきウインナー …… 1本	Ⓐ 顆粒スープの素 ……… 小さじ½
冷凍ミックスベジタブル ……… 大さじ2	Ⓐ（合わせておく）
しめじ ……… 20g	

使用ボタン	早ラクメニュー「14 早わざごはん」
付属品と加熱時間の目安	約16分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.34

1 下ごしらえをする
米を洗い、ざるにあげて水けを切る。陶器製の丼鉢（➡ P.34）に米を入れ、熱湯を加える。
ウィンナーは小口切り、しめじはほぐす。冷凍ミックスベジタブルに湯をかけて表面の霜を除き、水けを切る。

2 材料を合わせて、加熱する
米と熱湯にⒶを加えてよく混ぜ、他の材料を散らす。ラップをして、丸皿の中央に置く。

 5度押す ➡
「14 早わざごはん」

3 仕上げる
加熱後、取り出して全体を混ぜる。

※ラップをして5分蒸らすとさらにおいしくなります。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約4分、150Wで約13分。

あんかけラーメン

レンジ加熱

材料（1人分）	カロリー 約505kcal ／塩分 約5.6g
インスタントラーメン … 1袋（市販の袋入り即席めん約90g）	水…… パッケージ記載の分量
Ⓐ キャベツ ……… 20g（1cm幅の短冊切り）	ラーメン付属のスープの素 ……… 1袋
Ⓐ しめじ（ほぐす） …… 20g	片栗粉 ……… 小さじ3（水 小さじ2で溶く）
Ⓐ 白ねぎ（斜め薄切り） … 20g	
Ⓐ にんじん（せん切り） … 10g	

使用ボタン	早ラクメニュー「15 アレンジ麺」
付属品と加熱時間の目安	約8分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.34

●ラーメンの種類によって、仕上がりが変わります。

1 加熱する
耐熱ガラス製ボール（➡ P.34）にインスタントラーメンの麺を入れ、Ⓐを広げてのせる。
水を加えラップをし、丸皿の中央に置く。

自動メニュー 6度押す ➡
「15 アレンジ麺」

2 仕上げる
加熱後、取り出して、スープの素を加えてよく混ぜ、水溶き片栗粉を加えて、さらに混ぜる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約8分。

「14 早わざごはん」のコツ

●米を洗い、水けを切り、まず、米を熱湯につけてください。
他の準備をする間に、米に吸水させるのが上手に炊くコツです。
●容器は指定の大きさを守らないとうまくできません。（使用する容器について➡ P.34）

なめたけの炊き込みごはん

レンジ加熱

材料（1人分）	カロリー 約317kcal ／塩分 約2.2g
米……… 75g（½合）	生しいたけ ……… 1枚
熱湯……… ½カップ	さやいんげん …… 2本（10g）
なめたけ（びん入り） …… 50g	薄あげ……… ¼枚
にんじん ……… 10g	●なめたけの種類で味が変わります。

使用ボタン	早ラクメニュー「14 早わざごはん」
付属品と加熱時間の目安	約16分

■調理前に必ずお読みください
➡ P.34

1 下ごしらえをする
米を洗い、ざるにあげて水けを切る。
陶器製の丼鉢（➡ P.34）に米を入れ、熱湯を加える。
にんじんはせん切り、生しいたけは薄切り、さやいんげんは斜め細切り、薄あげは油抜きはせず、せん切りにする。

2 材料を合わせて、加熱する
米と熱湯になめたけを加えて混ぜ、他の材料を散らす。
ラップをして、丸皿の中央に置く。

自動メニュー 5度押す ➡
「14 早わざごはん」

3 仕上げる
加熱後、取り出して全体を混ぜる。

※ラップをして5分蒸らすとさらにおいしくなります。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約4分、150Wで約13分。

焼きうどん

レンジ加熱

材料（1人分）	カロリー 約436kcal ／塩分 約2.0g
冷凍うどん …… 1玉（200g）	にんじん（短冊切り） …… 20g
豚バラ薄切り肉 ……… 50g（2〜3cm幅に切る）	ピーマン ……… 10g（太めのせん切り）
キャベツ ……… 50g（一口大に切る）	しょうゆ ……… 大さじ½
	かつおぶし ……… 少々

使用ボタン	早ラクメニュー「15 アレンジ麺」
付属品と加熱時間の目安	約8分

1 加熱する
耐熱性の大きめの平皿に冷凍うどんをのせ、その上に肉を1枚ずつ並べ、にんじん、ピーマン、キャベツの順にのせる。
ラップをして、丸皿の中央に置く。

自動メニュー 6度押す ➡ あたため スタート
「15 アレンジ麺」

2 仕上げる
加熱後、取り出し、しょうゆとかつおぶしを加えて混ぜる。

●手動のときは
レンジ ボタンの500Wで約8分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.27

茶わん蒸し

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 皿選択 180℃
予熱	あり(約4分)
付属品と加熱時間の目安	2わん 約33～38分

材料(2わん分)

カロリー(1わん分) 約92kcal
塩分 約1.9g

卵液
卵……………… L寸1個(60g)
だし汁 ……………………200ml
薄口しょうゆ ………… 小さじ⅓
塩……………………… 小さじ⅓
みりん ………………… 小さじ½

具
鶏ささ身…………………… 20g
塩………………………… 少々
酒…………………………小さじ1
えび………………………… 2尾
(背わたを取り、
尾を残して殻をむく)
干ししいたけ …………… 1枚
(戻して半分に切り、
下味を付ける)
かまぼこ ………………… 2枚
ぎんなん(缶詰)………… 6個
みつば……………………… 適量

■調理前に必ずお読みください
➡ P.32

1 下ごしらえをする
ささ身の筋を取り、4つに切る。塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせて裏ごし器でこす。

2 器に入れて、必ず共ぶたをする
ささ身とその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
●必ず、共ぶたを使う
ラップは使用しないでください。

3 オーブンを予熱する
庫内から丸皿と角皿を取り出す。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

予熱時間：約4分

予熱が完了したら角皿に約50℃の湯350mlを注ぐ。
庫内に丸皿を入れ、次に角皿を入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

4 蒸す
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰め、容器を置く。
(容器の置きかた
▶下図参照)

容器について：
極端に大きな器や小さな器は避けてください。

容器の置きかた
(容器を置く前に
分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰めます)

○○

コツ

• **だし汁は塩加減に注意**
インスタントのだしには塩味が含まれています。
塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。

• **卵：だし汁＝1：3～4に**
卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。

• **室温状態で加熱する**
卵液が室温(約25℃)と違うときには加熱時間で調節を。
液温が低いとき(約10℃)→約36～40分
液温が高いとき(約40℃)→約32～36分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.31

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける
やけどのおそれがあります
●角皿の出し入れには、お手持ちのミトンなどを使う。
●角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
●調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
(残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml)

とろけるプリン

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 皿選択 180℃
予熱	あり(約4分)
付属品と加熱時間の目安	約32～40分

材料
(7cmの耐熱ガラス製容器 6個分)

カロリー(1個分) 約170kcal
塩分 約0.1g

牛乳……………………… 400g
卵黄………………… M寸5個分
砂糖………………………… 60g
(手に入ればてんさい糖)
バニラのさや……………… ½本
(またはバニラエッセンス)
カラメルソース(➡ P.43)

■調理前に必ずお読みください
➡ P.32

1 カラメルソースを耐熱ガラス製容器に入れる
カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。

2 牛乳をあたためる
耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで丸皿に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 500W ➡ 約4～5分 あたため スタート

(でき上がりの牛乳温度:約70℃)

3 卵液を作り、耐熱ガラス製容器に入れる
卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
(でき上がりの卵液温度:約50℃)
1の型に流し入れる。

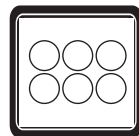
4 オーブンを予熱する
庫内から丸皿と角皿を取り出す。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

予熱時間:約4分

オーブン 皿選択 2度押す 角皿 ➡ 180℃ あたため スタート

180℃ 予熱中 オーブン ◀

5 角皿に型を置く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。
3を置き、予熱が完了したら約50℃の湯350mlを角皿に注ぐ。
庫内に丸皿を入れ、次に角皿を入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

6 焼く
予熱完了後 ➡ 約32～40分 あたため スタート

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

7 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

カラメルソース
1 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。
(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

ADVICE [大庭先生のアドバイス]
型から外せない柔らかいプリンです。ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。ミネラルを多く含むきび糖など、他の砂糖でも試してみてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.31

tsuji 辻調グループ校
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける
やけどのおそれがあります
●角皿の出し入れには、お手持ちのミトンなどを使う。
●角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
●調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
(残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml)

いちごのショートケーキ

ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン 皿選択 150℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約35～45分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー(⅙量) 約390kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵……… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ……………… 90g
薄力粉(ふるう) …………… 90g
Ⓐ 牛乳…………………小さじ2
　 無塩バター …………… 15g
バニラエッセンス ………… 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム ……………… 2カップ
Ⓑ 砂糖…………… 大さじ4～6
　 バニラエッセンス …… 少々

シロップ
Ⓒ 砂糖…………………大さじ2
　 水……………………大さじ4
　 (合わせて加熱
　 レンジ ボタンの
　 500Wで約30秒)
ブランデー(Ⓒと合わせる)
…………………………大さじ2

飾り
いちご(縦半分に切る) …… 適量
硫酸紙(グラシン紙) ……… 1枚

下準備
型の内側に薄く油を塗り、硫酸紙(グラシン紙)を敷く。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度(約40℃)で取り出す。

2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。

コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で1～2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす
深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして丸皿に置く。

レンジ 出力切換 500W 1度押す → 約20～30秒 → あたため スタート

4 粉を加える
2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、底からすくいあげるように粉が消えるまでへらで混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える
4に人肌より熱めの**3**をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

6 型に流し入れる
5を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

7 空気を抜く
6をトントンとたたいて空気を抜く。

8 焼く
丸皿にのせ、庫内に入れる。

オーブン 皿選択 丸皿 1度押す → 150℃ 約35～45分 → あたため スタート

竹ぐしを刺して、生地が付いてこなければ焼き上がり。

9 型から抜く
型ごと約20cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。
型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。
粗熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れる。

10 ホイップクリームを作る
冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 デコレーションする
スポンジ台は底を上面にし、シロップを塗って、ホイップクリームでデコレーションする。
仕上げにいちごを飾る。

紙型を使うときは
オーブン ボタンの丸皿・140℃予熱なしで約45～65分焼いてください。

サイズ別分量と加熱時間の目安

材料＼直径	15cm	21cm
卵	M寸2個	M寸4個
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
バター	10g	20g
加熱時間の目安	約30～40分	約35～45分

チョコレートケーキ

1 薄力粉70gにココア20gを加えて一緒にふるう。スポンジケーキの下準備、**1**～**9**と同じ要領で生地を焼き、ホイップクリーム(➡ P.44の半量)を作る。
2 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、全体にシロップを塗る。
3 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、包丁で薄く削ったチョコレート(適量)を全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.31

クッキー

ヒーター加熱

使用ボタン	角皿メニュー「17 クッキー」
付属品と加熱時間の目安	約22分

材料(24個:角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約246kcal
塩分 0g

- 無塩バター………………… 60g
- 砂糖(ふるう)……………… 60g
- 卵……………… M寸⅔個(35g)
- バニラエッセンス(またはバニラオイル)… 少々
- 薄力粉…………………… 120g

1 バターをねる

バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

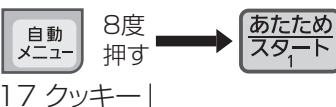
3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまでねらないようにして混ぜる。ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。**3**を24等分して同じ大きさに丸め、等間隔に12個並べる。手などで押さえて5mmくらいの厚さにのばす。庫内に丸皿を入れ、次に角皿を入れる。

 8度押す →

「17 クッキー」

●手動のときは
オーブン ボタンの角皿・170℃予熱なしで約20〜25分。

いろいろなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて…

- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(約30g)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

コツ

- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色が付きます。
- **市販の生地を使うときは**
  種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

ロールケーキ

ヒーター加熱

使用ボタン	角皿メニュー「16 ロールケーキ」
付属品と加熱時間の目安	約20分

材料(1本分)

カロリー(⅛量) 約245kcal
塩分 約0.1g

- 卵……… M寸3個(正味150g)
- 砂糖(ふるう)……………… 60g
- 薄力粉(ふるう)…………… 60g
- 無塩バター…………………… 20g
  (耐熱容器に入れラップをする レンジ ボタンの500Wで約20〜30秒加熱)
- バニラエッセンス ………… 少々
  (またはバニラオイル)
- ホイップクリーム(➡ P.44の半量)
- お好みのフルーツ
- 硫酸紙(グラシン紙)……… 1枚
  (四隅に切り込みを入れる)

下準備

角皿に硫酸紙(グラシン紙)を敷く。

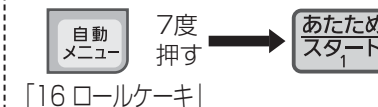
1 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。➡ P.44
バニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、へらで底からすくい上げるように粉が消えるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

2 焼く

角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

 7度押す → あたため スタート

「16 ロールケーキ」

3 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側2cmほど残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。
(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

●手動のときは
オーブン ボタンの角皿・190℃予熱なしで約18〜22分。

コツ

紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.31

手動で加熱するときの設定時間

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ（あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒	—
チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒	
どんぶり物	1人分(350g)	約3~5分	有
みそ汁	1杯(150ml)	約2分	—
カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒~3分	有
粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分30秒	
煮魚	1切れ(100g)	約1分40秒	
野菜の煮物	1人分(150g)	約1分50秒	—
焼き魚	1切れ(80g)	約1分10秒	
ハンバーグ	1個(90g)	約1分30秒	
野菜いため	1人分(200g)	約3分	
スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
しゅうまい	8個(150g)	約1分40秒	有
肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	
ハンバーガー	1個(100g)	約1分	—
バターロールなど	1個(30g)	約10秒	
牛乳	1杯(200ml)	約2分	
コーヒー・お茶	1杯(150ml)	約1分40秒	
お酒	1本(180ml)	約1分30秒	
さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
お弁当	約300g	約1分~1分30秒	
コロッケ	1個(100g)	約40~50秒	
冷凍グラタン（レンジ用）	1皿(約250g)	約5~7分	
	2皿(約500g)	約15~18分	

※食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
※いか・えびなどは［レンジ］ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
※パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
※コーヒー・お茶の設定時間は加熱前の温度が室温（約20~25℃）のときの時間です。
※ポップコーン（レンジ用）はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9~12分	—
薄切り肉	300g	約8~11分	
厚切り肉	300g	約11~14分	
鶏もも肉（骨なし）	200g	約7~10分	
鶏もも肉（骨付き）	200g	約7~10分	
えび	10尾(約200g)	約3~5分	
いか（ロール）	100g	約2~4分	
まぐろ（ブロック）	200g	約5~7分	
一尾魚	1尾(約300g)	約5~7分	
切り身魚	1切れ(約100g)	約2~4分	

※冷蔵庫から出して時間のたった（温度が上がった）食品は、設定時間を控えめに。

レンジ（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯(150g)	約2~3分	有
ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(300g)	約10~12分	
ポタージュスープ	1人分(300g)	約5~6分	
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒	
しゅうまい	12個(170g)	約4分	
肉まん	1個(80g)	約1分40秒	
あんまん	1個(80g)	約1分10秒	
お好み焼き	1袋(300g)	約6~8分	—
フライ（揚げて冷凍した物）	3個(80g)	約1分40秒	
ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	
バターロールなど	1個(30g)	約40秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒	
さといも	100g	約3分~3分30秒	

※あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。
※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、［レンジ］ボタンの500Wで様子を見ながら追加加熱してください。

レンジ（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒~3分	—	要
キャベツ	100g	約2分~2分30秒		—
もやし	100g	約2分~2分30秒		
グリーンアスパラガス	100g	約2分~2分30秒		要
なす	100g	約2分~2分30秒	要	
ブロッコリー	100g	約2分~2分30秒		
かぼちゃ	200g	約2分30秒~3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約4~5分		
さつまいも	1本(200g)	約4~5分		
にんじん	100g	約2分~2分30秒		

• アク抜き…加熱前塩水につける。
• 色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ（冷凍した野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分	—
さやいんげん	100g	約1分30秒~2分	

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

オーブン

※角皿で調理する場合は、必ず丸皿も入れてください。（下記メニューはすべて予熱なしで加熱します）

メニュー名	標準分量	付属品	予熱	設定時間 オーブン	備考
鶏の照り焼き	250g×1枚	丸皿	—	210℃ 約18~22分	丸皿にアルミホイルを敷く
グラタン	2皿			210℃ 約18~23分	—
冷凍ピザ（直径約15cm）	1枚			210℃ 約13~18分	—
冷蔵ピザ（直径約22cm）	1枚			210℃ 約10~15分	—
マドレーヌ（直径7cm型）	8個	丸皿		180℃ 約15~20分	—
	9個	角皿※		180℃ 約23~27分	
シュークリーム	6個	丸皿		190℃ 約28~32分	丸皿にアルミホイルを敷く
スイートポテト	6個			210℃ 約15~20分	—
焼きいも	250g×4本（細めのいも）			210℃ 約35~45分	丸皿にアルミホイルを敷く

トースター（付属品は丸皿受け台を使用します）

メニュー名	標準分量	設定時間 トースター	メニュー名	標準分量	設定時間 トースター
食パン（6枚切り）	1枚	約4分30秒~5分30秒	ピザトースト	1枚	約10~15分
	2枚	約5~6分	フライ・天ぷら	3個(150g)	約 6~10分
冷凍食パン（6枚切り）	1枚	約5~6分	冷凍焼きおにぎり	3個(150g)	約20~22分
	2枚	約6~7分			

※丸皿も使用できます。（食パン、冷凍食パン以外）
※フライやピザトーストのように、加熱すると油が出たりチーズが溶けるメニューは、アルミホイルを使い、丸皿受け台（トースト用あみと兼用）の中心に置いて焼きます。
※食品が焦げる場合、アルミホイルでおおいます。
※このページの「オーブン」「トースター」メニューのレシピは掲載していません。上の表を参考に、お手持ちの料理本で作ってください。

Q&A

■直接 [1 あたため] ボタンを1度(室温・冷蔵もの)、または2度(冷凍もの)押して
あたためるとき

熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。 もう少し加熱したい場合は、[レンジ] ボタンの500Wで時間を合わせて加熱してください。
熱くなりすぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
あたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れ、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。

■3 トースト 1枚/2枚

焼け色が濃すぎる、 または薄すぎる	●[3 トースト 1枚/2枚] ボタンを使いましたか。 ●枚数は正しく設定しましたか。 ●[▽△ 温度/仕上がり] ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。 お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■6 全解凍、7 半解凍

食品が煮えた	●お皿(陶器製の重い容器)などを使用すると、自動では上手に解凍できません。 ●全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■8・9 飲み物

熱くなりすぎて飲めない	●それぞれの種類に合った自動メニューを使いましたか。 ●1杯あたりの量が少なくありませんか。 ●[▽△ 温度/仕上がり] ボタンで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。 お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■14 早わざごはん

しんが残る	正しい容器を使いましたか。P.34を参照してください。 また吸水時間を長くするとふっくら炊けます。

■茶わん蒸し、とろけるプリン

うまくできない	●所定の分量のお湯(約50℃)を角皿に入れましたか。 湯の温度が低かったり、量が少なかったりするとうまく固まらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●丸皿と角皿を庫内に正しく入れましたか。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

■ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	よくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 [レンジ] ボタンを押し、 [1 あたため・スタート] ボタンを4回押します。 さらに [取消] ボタンを4回押すと 「M」表示が消え、解除されます。 M 0
丸皿受け台(トースト用あみ)が回転しない 回転ムラがある	●丸皿受け台(トースト用あみと兼用)、丸皿は正しくセットされていますか。 ●食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。
調理中、上ヒーターがついたり消えたりする	メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。
ヒーター調理中、庫内から「カチンカチン」と音がする	オーブンが熱膨張によってきしむ音です。 故障ではありません。
調理中「カチカチ」音がしたり、ファンのまわる音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や電気部品を冷却するファンの音です。多少大きな音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を、使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属の角皿を使用していませんか。角皿は使えません。
いやなにおいが出た	●においが気になるときは、しっかり換気を行い、庫内のカラ焼きをします。付属の丸皿、角皿を取り出して [オーブン] ボタンの丸皿・230℃予熱なしで20分に設定してください。 ※庫内が約90℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。200℃設定時も20分に合わせます。 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。 ※ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。

次ページへつづく

故障かな？（つづき）

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 ボタンを押し、
操作し直してください。

症状	原因
U 10	使用する付属品が間違っていませんか。 メニューにより使用する付属品が決まっています。 操作説明ページ、メニューページをご確認ください。
U 20	●分量が多すぎます。 食品の量を減らすか、軽い容器に替えてください。 ● 3 トースト 1枚/2枚 ボタンで丸皿を使っていませんか。 丸皿を取り出してください。
U 40	●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品（100g未満）を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ● 取消 ボタンを押してから操作し直してください。
U 50	庫内の温度が高いときに、表示します。 庫内が冷めるまで待つか、 取消 ボタンを押してから 手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へ
ご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況　2. 製品名（オーブンレンジ）　3. 品番（NE-M152/NE-M15E6）　4. お買い上げ日（年月日）

（2・3：保証書に記入してあります。）

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

お手入れのしかた

⚠ 警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

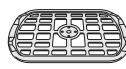
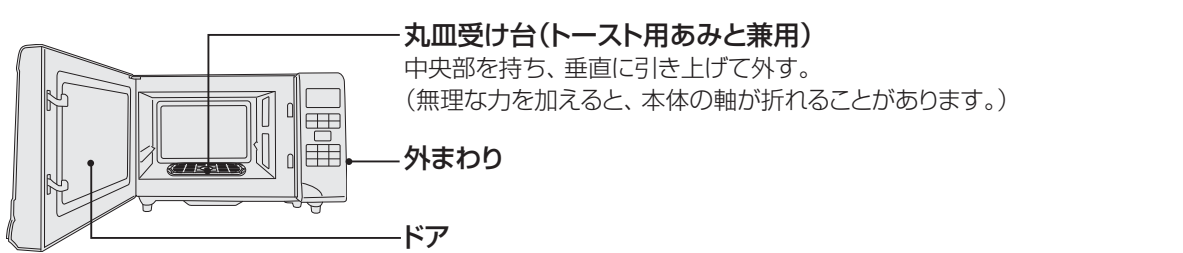
⚠ 注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

お手入れのしかた（つづき）

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、底面軸部に入れないでください。
（故障の原因になります）

汚れたら

■丸皿受け台（あみ）・角皿・丸皿　柔らかいスポンジで水洗いする

丸皿受け台（あみ）

角皿

丸皿

※汚れが取れにくい場合のみ
角皿は、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすってください。
丸皿は、クリームクレンザーを使ってください。
それでも落ちない場合は、水で薄めた漂白剤に一晩つけます。

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどは傷付けるため使わないでください。

使うたびに

■外まわり・庫内・ドア　柔らかい布で、水ぶきする

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。
※底面にシミが残ることがありますが、熱によるためでご使用上問題ありません。

■底面・側面・奥面

底面は、ヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工。
あみを外してお手入れしてください。

●側面・奥面は汚れを落としやすいフッ素加工です。
●庫内を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下の原因になります）
●油の飛び散る料理のあと、においが気になるときは、しっかり換気を行い、庫内のカラ焼きをします。
付属の丸皿、角皿を取り出して、 オーブン ボタンを押し、丸皿・230℃予熱なしで20分に設定してください。
※庫内が約90℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になりますが、同じく20分に設定してください。

保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは

■まず､お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「Q&A」､「故障かな？」(P.50 ～ 52)でご確認のあと、直らないときは､まず電源プラグを抜いて､お買い上げ日と右の内容をご連絡ください｡

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-M152/NE-M15E6
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間｡ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年

当社は､このオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を､製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- 呼び出し音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/ひかり電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル　0120-878-365（パナは　365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は…　06-6907-1187

■FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan

Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】

- お客様の個人情報やご相談内容を、その対応や修理確認などのために利用し、残すことがあります。
- 個人情報やご相談の記録を適切に管理し、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ナンバー・ディスプレイを採用し、折り返し電話させていただくことがあります。
（お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。）

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市葵区千代田7丁目7-5
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高　山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)6359-6225	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-9036	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天　草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0509